

暑いが続いていますが体調は大丈夫ですか? 何だか身体がダルい、じっとしていても汗が出る、寝苦しさからの睡眠不足や食欲不振など、「夏バテ」を起こしやすいこの時期を食事でも乗りきるポイントをお伝えします!



1日3度の食事でパワーチャージ



高温多湿のこの時期は体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えがちに...
簡単にそうめんなどで済ませがちになっていませんか? 疲労感やビタミンB群の不足かも...
暑さによりビタミンB群の消耗が多くなるので、**肉類**や**きのこ類**のほか、**野菜**や**果物**も積極的に。

スタミナを持続させる食事って?



主食

エネルギー源の
主食



主菜

良質なタンパク質を
肉・魚・大豆から



副菜

パプリカやブロッコリー
にはビタミンが豊富



冷や汁なんて
いかがですか?

これって何個まで食べても良いの??



熱中症予防で食べる方も多いのでは?
食べ過ぎると**糖分・塩分の過剰摂取**に...

1日2粒程度を目安に。
水分補給もお忘れなく!

塩分は1粒
約0.1~0.2g

食欲UPのコツ

味付けに変化を付けて、思わず箸をつけたくなるような料理の工夫を教えます★

酸味

さっぱりが食欲増進に
酢の物や**酢豚**、**寿司**のほか**レモン**や**へべず**の絞り汁を上手に利用しましょう。



だし

かつお節や**昆布**、**干し椎茸**などで出汁をよくとって煮物やみそ汁などに。冷やしてもgood。
顆粒だしで簡単に済ませても。
(化学調味料不使用がオススメ)



香辛料・香味

胃液の分泌を促進し、食欲増進に。
野菜炒めに**にんにく**や**カレー粉**
そばや素麺に**しょうが**や**みょうが**、**しそ**をプラス。



ちょっぴり塩を効かせて

梅干しや**漬物**などで少し塩辛いものを取り入れると食欲UPに。
摂りすぎには注意が必要です。



食欲ダウンの落とし穴

アイスやジュースなど、つい口当たりの良い甘い物に走りがちになる季節。ビタミンB群は身体の中で糖質をエネルギーに変える時に使われるため、糖質の取り過ぎはますます疲労感アップに... 水分の速やかな補給に役立つスポーツドリンクも飲み過ぎに注意を☆

元気になる夏の食べ方で暑い夏を乗り切りましょう!

